

旬の透析ごはん

今回は秋が旬の食材を使った献立です。

秋は魚介や芋類、きのこ、果物など食材が豊富です。

しかし残念ながら、芋類、きのこ、果物はカリウムを多く含みます。

特に芋類は茹でてもほとんどカリウムが減りません。更に、焼いた芋、干し芋などは水分の蒸発により、同じ重量で比較すると生の芋よりもカリウムの含有量が多くなってしまいます。量や回数に気を付けて食べるのが大切です。

「鮭の揚げ浸し」は揚げるこ

とによりコクが出ます。また、

調味料ともなじみやすくなりま

す。リンを多く含むので小さめ

の鮭を使用していますが、野菜

を加えることで彩りとポリユ

ームを増しています。

秋の味覚を上手に利用して、

美味しくいただきますよ。

～メニュー～

さつま芋ご飯
鮭と野菜の揚げ浸し
きのこのおろし和え
水ようかん

100g中のカリウム量（上段）と透析食の目安量（下段）

<p>さつまいも 470mg</p>  <p>1/4本 40g</p>	<p>さといも 640mg</p>  <p>小1個 30g</p>	<p>くり 420mg</p>  <p>3個 45g</p>
<p>干しいも 980mg</p>  <p>小1枚 20g</p>	<p>じゃがいも 410mg</p>  <p>小1個 50g</p>	<p>ながいも 430mg</p>  <p>40g</p>

透析食の目安量に含まれるカリウム量は平均200mgです

参考 五訂増補食品成分表

『やっまいもじ飯』

【材料】

米	80 g
(こ飯炊き上がり)180g)	
さつまいも	20 g
酒	5 g
塩	0.3 g
ごま	少々

【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯器にセットする。
- ② さつまいもはさいの目に切り、ゆでこぼす。
- ③ 炊飯器にさつまいも、酒、塩を入れ炊く。
- ④ 盛り付けてごまをふる。

『水ようかん』

【材料】

水ようかん(市販品)

1/2缶

【材料】

生鮭	60 g
酒	5 g
生姜	少々
片栗粉	7 g
なす	30 g
ピーマン	10 g
パプリカ	10 g
揚げ油	10 g
減塩しょう油	10 g
みりん	5 g
かつおだし	105 cc

【作り方】

- ① 鮭は適当な大きさに切り、酒、生姜に漬けておく。
- ② なす、ピーマン、パプリカも適当な大きさに切り水にさらしておく。(30分くらい)

『鮭と野菜の揚げ浸し』

- ③ 鮭は片栗粉をまぶして揚げる。

なす、ピーマン、パプリカは水気をふいて素揚げにする。

- ④ 減塩しょう油、みりん、かつおだしを煮立て、揚げた鮭と野菜にかけて漬ける。

『きのこのおろし和え』

【材料】

まいたけ	30 g
しめじ	10 g
大根	30 g
ポン酢	6 g

【作り方】

- ① まいたけとしめじはほぐしてゆでこぼす。
- ② 大根は皮をむき、おろして水分を絞る。
- ③ ポン酢で和える。



1人分の栄養成分

エネルギー	624 kcal
たんぱく質	21.6 g
リン	288 mg
カリウム	695 mg
塩分	1.9 g
水分	337.6 cc